MANDIBULOTHÉRAPIE

# LA TECHNIQUE ORA

## DEUX MINUTES PAR JOUR POUR EFFACER DES DOULEURS RÉCIDIVANTES

### L'ORA et l'occlusion dentaire

De nombreux chercheurs se sont penchés sur le problème de l'influence des Articulations temporo-mandibulaires, donc de la mâchoire sur la posture et le système végétatif. L'école américaine, les laboratoires italiens et français ont admis l'influence de l'occlusion dentaire sur la posture, l'équilibre et la puissance musculaire. Les études en biomécanique humaine ont démontré qu'une dissymétrie de 1mm au niveau de la mâchoire – à droite ou à gauche - pouvait être multipliée par 10 au niveau des membres!
**Ce petit appareil que l'on place en bouche permet d'y remédier.**
De nombreux athlètes depuis *Karl Lewis* ont bénéficié à ce titre de l'apport de ces concepts et amélioré leurs performances de façon significative.

L'ORA est un dispositif issu de la recherche scientifique en biomécanique et kinésithérapie. La créatrice de l'appareil intra-oral ORA, le *Docteur **Bogumila Sobczak***, a présenté la méthode l'ORA dans un article publié dans « Kinésithérapie Scientifique » (n°433 mai 2003). Cet article résume sa thèse « Influence de la Kinésithérapie sur l'état fonctionnel des articulations temporo-mandibulaires de la colonne vertébrale et des membres », qui met en évidence l'influence de la mâchoire sur la posture.
L'appareil ORA fut commercialisé en 2006 après avoir obtenu toutes les attestations nécessaires afin d'obtenir la norme européenne CE et été primé au Concours Lépine de Paris et Strasbourg en 2006.

Appareil ORA

### Les indications de l'ORA

ORA sert à la correction des déséquilibres de notre corps. Il peut être utilisé avant tout en prévention, notamment des troubles musculo-squelettiques (TMS), mais aussi agir là où l'on a mal.
**Il prévient et soulage les douleurs articulaires (maux de dos, cervicales, épaules, poignets, genoux...), les tensions musculaires, les tendinites, mais aussi le stress, les maux de tête, les grincements des dents (bruxisme), sifflements dans les oreilles.**

Parce que notre corps est un ensemble de liens entre le squelette, les muscle, le système nerveux et autres, ORA agit aussi sur notre système végétatif, comme par exemple la **production de salive, la respiration, ou encore les troubles du sommeil, et la stimulation du péristaltisme etc...**

### Mode d'emploi

**Il est conseillé d'utiliser ORA une fois par jour. L'exercice ne dure que 2 minutes.**
Il se pratique en position couchée sur le dos ; l'appareil est maintenu dans la bouche pendant que l'on effectue 3 exercices très simples avec les bras et les jambes.

### À qui s'adresse l'ORA ?

A pratiquement tout le monde, hommes femmes et enfants. C'est un indispensable comme la brosse à dents, pour l'hygiène quotidien des articulations et l'équilibre mécanique des muscles. L'ORA est particulièrement intéressant pour les sportifs en tous genres.

Il est connu que 80% de la population présente des dysfonctionnements des articulations de la mâchoire, même si elles n'en sont pas conscientes. Par ailleurs selon les résultats d'investigations de l'INRS, 70% des maladies du travail sont imputées aux troubles musculo-squelettiques.

**Contre – indications :**

Dans tous les cas où la pratiques de mouvements est interdites (cas d'inflammations aigues, de grandes ostéoporoses, d'affections tumorales, de maladie de Scheuermann)

**Où le trouver ?**
ORA est déjà en vente dans les pharmacies et par correspondance. **Prix :** 25,71€ + 6€ de port
**Contact :**
EURL LORA - 3, rue Paulhan - 78140 Vélizy-Villacoublay
Tél. : 01.30.70.81.31
bogumila.cyrulik@neuf.fr ✿ www.ora-lora.com